トレッドミル

タ　ピ
ＴＡＰＩ １２

ユーザーマニュアル

◎　本体を箱から取り出す前に必ず本取扱説明書を御一読下さい。
◎　ご使用前にこの説明書を最後までお読み頂き、内容をよく理解されてから正しくご使用下さい。
◎　この説明書は手近なところに大切に保管して下さい。
◎　ご不明な点がある場合その都度読み直して頂き、正しくご使用下さい。
◎　本機は家庭用です。

安全上の注意

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止する為のものです。
また、注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生ずる事が想定される内容を、『警告』時ページに『注意』の２つに区分しています。
いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守って下さい。

警 告　**この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡又は重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。**

① 本製品の使用は健康な方を対象としております。
② 次に該当する方は本製品を使用しないで下さい。
- 医師が使用を不適当と認めた方

次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用下さい。
- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 妊娠をしている。または妊娠の疑いのある方
- 皮膚疾患のある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカー等の体内埋め込み型医療電子機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧の方
- 内臓疾患（腸炎、肝炎、膵炎）等の急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
- 過去の事故や疾病等により背骨に以上のある方や背骨が曲がっている方
- 頸痛（椎間板ヘルニア、頚椎すべり症、頚椎分裂症等）のある方
- リハビリテーション目的で使用される方

③ お年寄りの方が運動されるときには、必ず付添の人をつけて行って下さい。
④ 無理をせず軽いスピードから始めて下さい。
急激な運動は体に負担が掛かりますので、少しでも異常を感じましたら運動を中止して医師に、ご相談下さい。
⑤ 使用の如何に関わらず、本機及び本機周辺で絶対に遊ばないでください。
また、使用中は絶対にお子様を近づけないで下さい。
⑥ 運動終了後は必ず安全ピンを抜き、お子様の手の届かないところに必ず保管して下さい。
⑦ 分解・改造は行わないで下さい。
内部点検や修理の際は販売店等までお申しつけ下さい。
⑧ 各部の機能が正しく作動しているかどうか、使用前に必ず点検して下さい。
⑨ 乗降する場合には、ハンドルにもたれ掛からないで下さい。
⑩ 使用者以外の人間（特にお子様）が製品及び使用者に一切触れないで下さい。
運動を妨げ、安全性を損ない想定範囲外の重大事故に発展する場合がありますので、絶対にお止め下さい。
⑪ 同時に２人以上でご使用なさらないで下さい。
⑫ 折りたたみ時、本機への接触や大きな震動は本機が転倒する危険がある為十分ご注意下さい。
⑬ 飲酒後の本機取り扱い及び運動は絶対にお止め下さい。
⑭ 本機ご使用の時は、必ず運動靴を履き、回転、駆動部に巻き込まれる恐れの無いよう、紐等の無い服装でご使用下さい。
（解けた運動靴の紐、トレーニングウエアの紐、イヤフォン等有線物、ネクタイ・マフラー・タオル等々、ズボンの裾等々、巻き込まれる恐れのある全ての物）

注 意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が障害を負う可能性及び物的障害のみの発生が想定される内容を示しています。

① トレーニングの前後に必ずストレッチ（準備体操）を入念に行って下さい。
トレーニングをするたびに、筋肉はほんの少し傷みます。
そのままにしておくと筋肉が縮み、その状態で数年間スポーツを行うと、
筋肉が堅い弦の様に簡単に切れやすくなります。
ストレッチは、必ずトレーニング前後に行うように習慣をつけましょう。

② 食後のトレーニングはやめましょう。
胃に流れる血液が、体を使うことによって胃に流れにくくなって消化に影響を与えるので、
食後２時間位あけてトレーニングをして下さい。

③ 運動方法につきましては、使用方法以外での使用はお止め下さい。

④ 本機は一般家庭用のトレーニング機として作られていますので、
一般家庭以外でのご使用はおやめ下さい。

⑤ 異物を商品内部に入れないで下さい。
異物が入ったまま使用すると、故障の原因となります、
特にお子様のおられるご家庭では注意して下さい。

⑥ 体重が 100Kg 以上の方はご使用なさらないようにして下さい。

⑦ サビの発生やメーター等の故障の原因となりますので次の場所には設置、保管はしないで下さい。
・直射日光、暖房設備、火気のために著しく温度が上昇する場所
・屋外の設備や浴室付近等の湿気の多い場所
・磁気や電気的雑音の発生しやすいものの近く

⑧ 使用しない場合には、電源コードを抜く等作動しない状況にして頂き、
特に幼児が触らない様注意して下さい。

トレッドミルを安全にお使い頂くために

注 意　**この表示を無視して､誤った取扱いをすると､人が傷害を負う可能性及び物的傷害のみの発生が想定される内容を示しています。**

- ご使用前にはハンドル・手すり・接合部分のガタや、緩み等がないよう確認して下さい。
- 本機は使用中の運動が十分確保できる水平な床面（木材の板貼り床）に設置して下さい。
- 走行ベルトには、絶対に物を置かないで下さい。
- 本体カバー部は樹脂製ですので絶対に上に乗らないで下さい。
- ベルトに局部的に亀裂が発生すると全体に広がり、使用中に破損等が生じ危険な為必ず確認してからご使用ください。ベルトは消耗品のため３ヶ月以上ご使用のものは有償となります。
- ベルトが偏ったときはベルトの調節方法を見て調節を行って下さい。

電気を使用するに当たって

警 告　**この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。**

① 使用電源については、次の事項を必ず守って下さい。
- 電源は定格 15A 以上のコンセントを単独で使用してください｡他の器具と共用すると器具の加熱により火災の原因となります。
- 交流 100V 以外で使用しないでください。火災、感電の原因となります。

② 電源コードの取扱いについては、次のことを必ず注意してください。間違った取扱いをされると感電の原因になります。
- 電源コードやプラグが傷んでいないかご確認下さい。
- コンセントの差し込みに緩みがないようにして下さい。
- 電源コードの上に重いものを乗せないで下さい。
- 電源コードを曲げたり、束ねたりした状態でご使用にならないで下さい。
- 濡れた手や体でプラグ・電源コード等に触れないで下さい。
- 長期間ご使用にならないで下さい。
- 安全のため、必ず電源コードをコンセントから抜いてください。
- 電源コードがコンセントに差したままでアース配線がなされてなく雷が鳴りはじめた時は電源コードをコンセントから抜いて下さい。
- **中継線（延長コード）を御使用にならないで下さい。**

（延長コードで中継することにより低電圧状態を引き起こし誤作動の原因となりますので、コンセントに直接電源コードを接続して下さい。）

③ モーター保護のため６０分以上の連続使用はお止め下さい。

④ 万一、異常な音、臭い、煙が出たときには、電源を切り、電源コードを抜いて販売店もしくは当社までご連絡下さい。（最終ページの保証書欄をご参考にご連絡下さい。）

設置場所には十分注意してください

注 意　**この表示を無視して､誤った取扱いをすると､人が傷害を負う可能性及び物的傷害のみの発生が想定される内容を示しています。**

- 使用場所の周囲に物を置くと、思いがけないケガや事故につながりますので、必ず整理整頓してからご使用下さい。
- 本機は必ず室内の平らな床面（木材の板貼り床）に設置して下さい。
- 廊下やフローリングまたは畳の部屋で組立てや移動やご使用になると、床を傷つける場合があります。必ず、布やカーペットを敷いて傷を付けないようにして下さい。

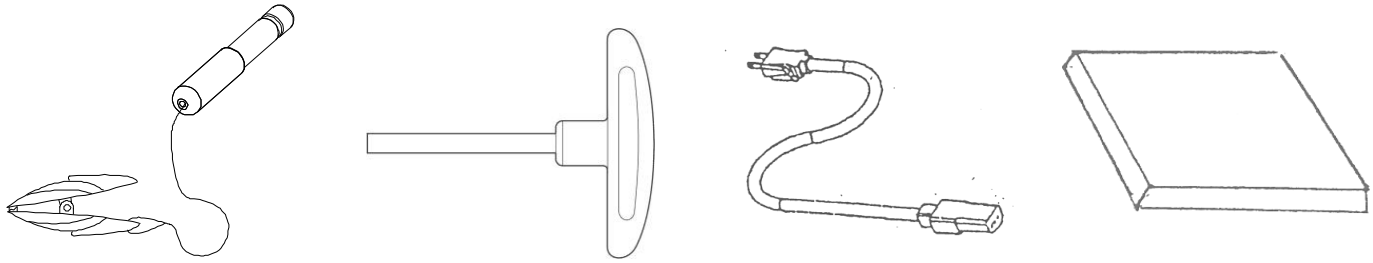
本商品は改良のため､仕様、外観を予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい。

付属部品・工具図

番号	名称		数量
①	安全ピン	縮図	1
②	六角レンチ	縮図	1
③	電源コード	縮図	1
④	床保護マット	縮図	4

※　床保護マットはトレッドミルと床との接地する場所にご使用下さい。

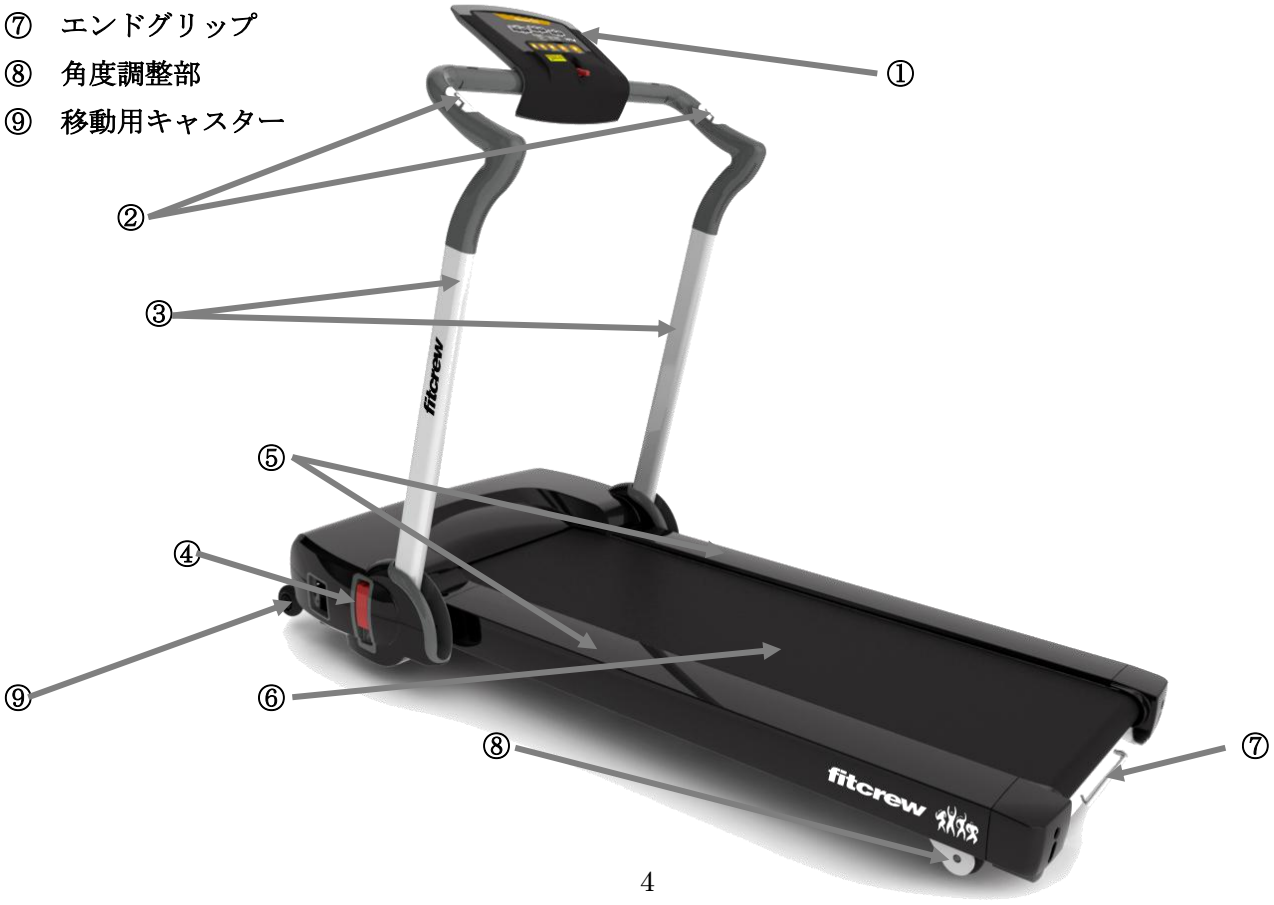
①　②　③　④



本機各部名称

本機の各部名称は以下の通りとなります。

① メーター
② 脈拍センサー
③ 支柱
④ ロックレバー
⑤ サイドレール
⑥ 走行ベルト
⑦ エンドグリップ
⑧ 角度調整部
⑨ 移動用キャスター



セットアップ

本機を箱から出す前のご注意

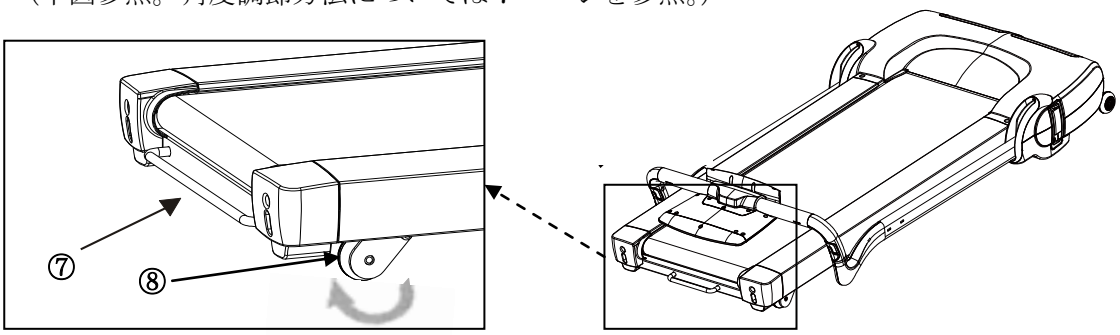
※　箱から出す前に、絶対電源コードを接続しないで下さい。

※　箱から出す前には、部品が全部揃っているかを確認して下さい。（３ページ付属部品・工具図参考。）

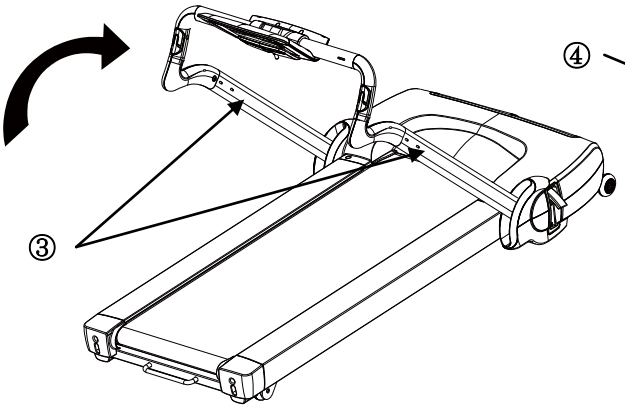
※　広い場所を確保した上で作業を始めて下さい。

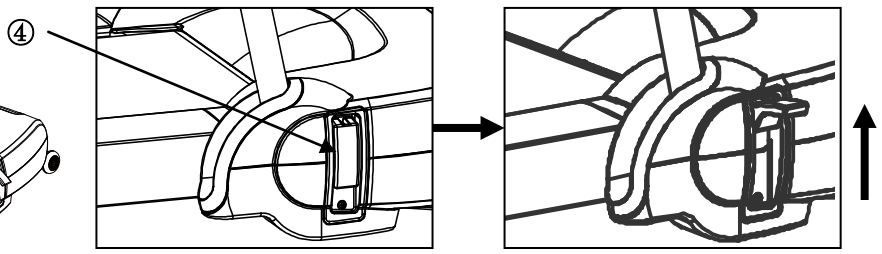
セットアップ方法

１　本体を箱から２人以上で取り出し、セットアップし易い広い場所に設置した後、⑦エンドグリップを握り、本機を立ち上げ⑧角度調整部を矢印の方向へ完全に引き出し、本機を安定させて下さい。（下図参照。角度調節方法については 7 ページを参照。）



２　本機左右の④ロックレバーを矢印の方向へ引き上げ、ロックを解除し、③支柱を矢印の方向へ完全に立ち上げて下さい。（下図参照。）

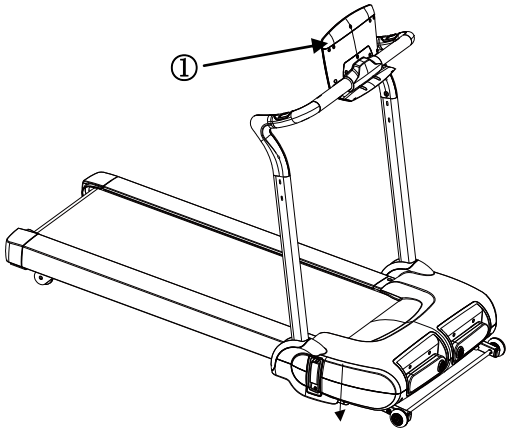


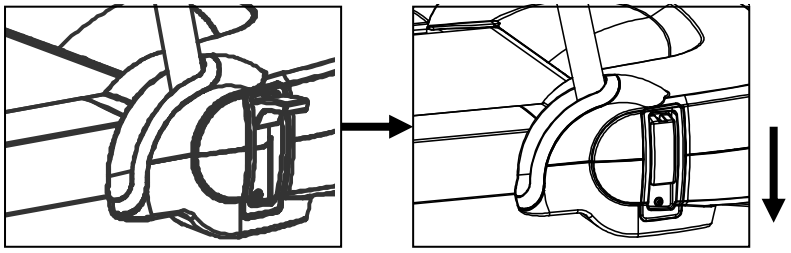


ロックした状態　　**ロック解除**

（ロックレバーを矢印方向に引き上げて下さい。）

３　支柱を完全に立ち上げ、解除した④ロックレバーを矢印の方向へ下ろし、支柱をロックして下さい。支柱が完全にロックされた事を確認し、①メーターを運動中に見やすい角度（前方）へ動かして下さい。（下図参照。）





ロック解除　　**ロックした状態**

（ロックレバーを矢印方向に下ろして下さい。）

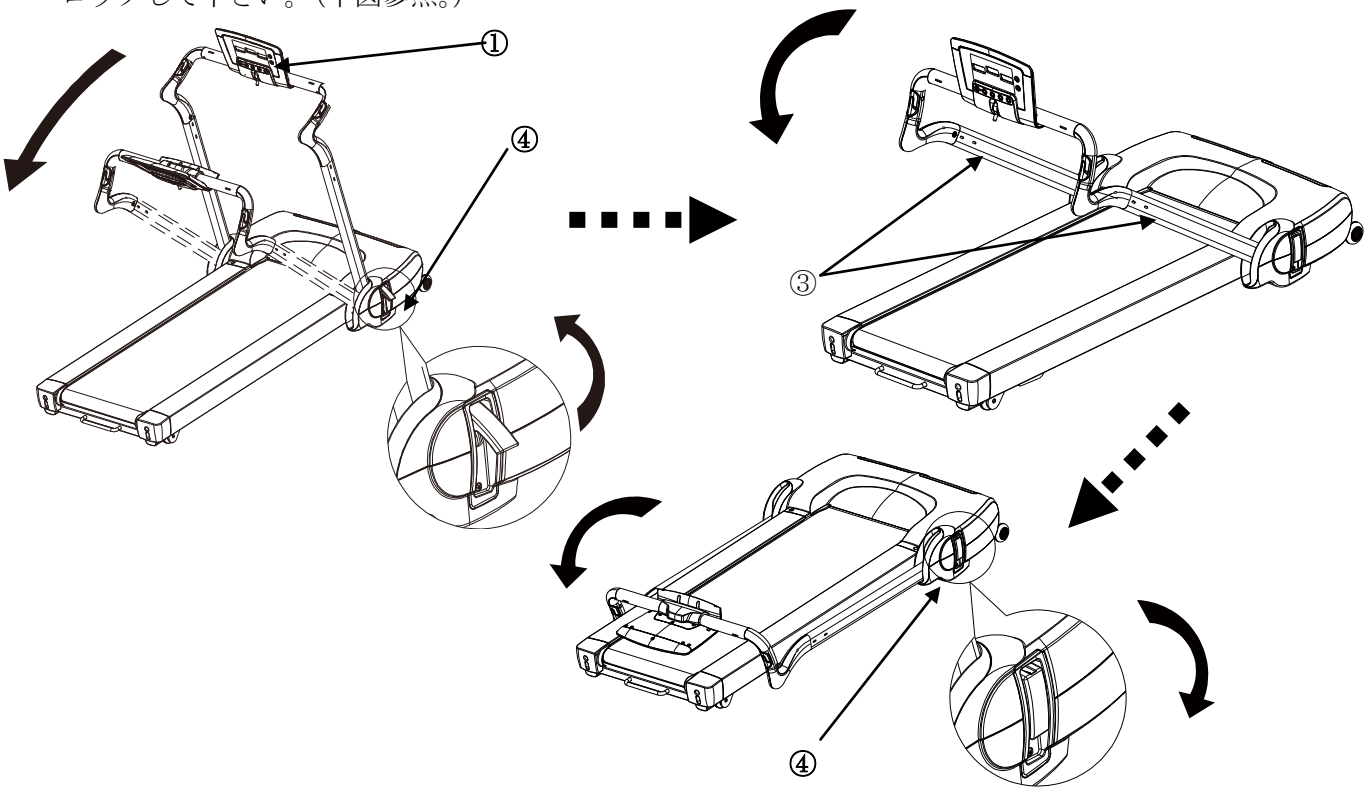
立ち上げ方法と立ち上げ解除方法

※警告

・本機の立ち上げとその解除を行う際、必ず床面が平坦である・障害物に乗り上げていないことを確認して下さい。本機の水平が保たれていない場合や少しの接触等でも本機は突然倒れ、破損や怪我を負う恐れがあります。特にお子様を、本機の近くで絶対に遊ばせないようにして下さい。

立ち上げ方法

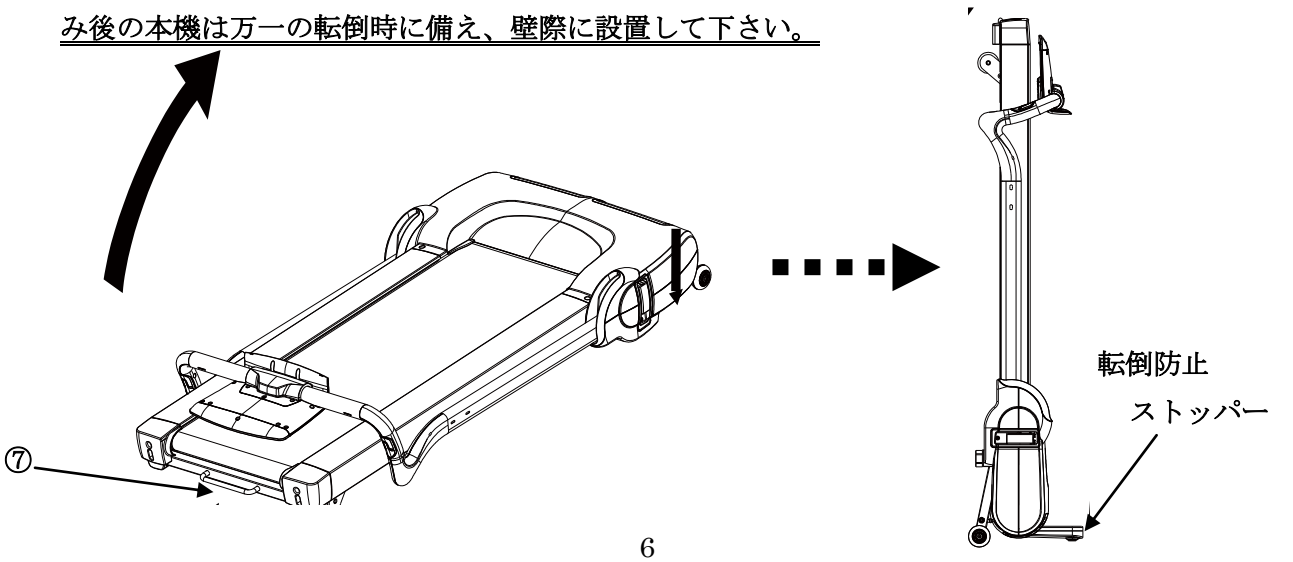
1　①メーターを立ち上げ、④ロックレバーを矢印の方向へ引き上げ、ロックを解除し、③支柱を矢印の方向へゆっくりと安全に降ろして下さい。解除した④ロックレバーを矢印の方向へ倒し、支柱をロックして下さい。（下図参照。）



2　⑦エンドグリップを両手でしっかりと握り、矢印の方向へ引き上げながら、安全に本機を立ち上げて下さい。その際、自重により転倒防止ストッパーが自動的に開きます。（下図参照。）

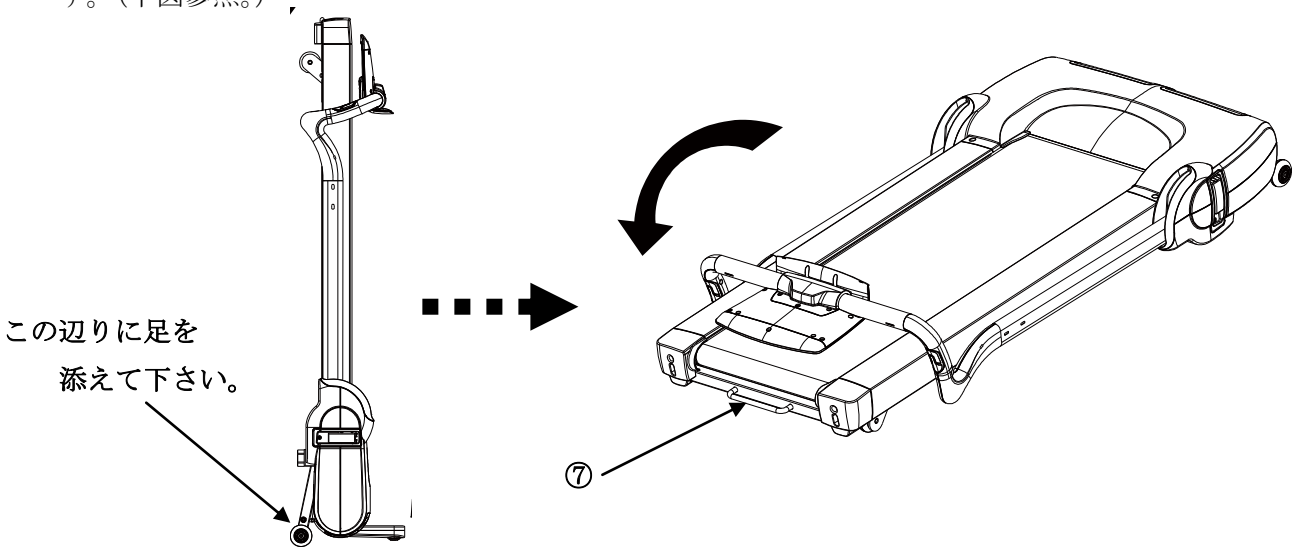
※　傾けた際に移動用キャスターが機能しますので、十分ご注意下さい。

※　転倒防止ストッパーは必ずしも全ての震動や接触に対し、有効のものではありません。又、折り畳み後の本機は万一の転倒時に備え、壁際に設置して下さい。

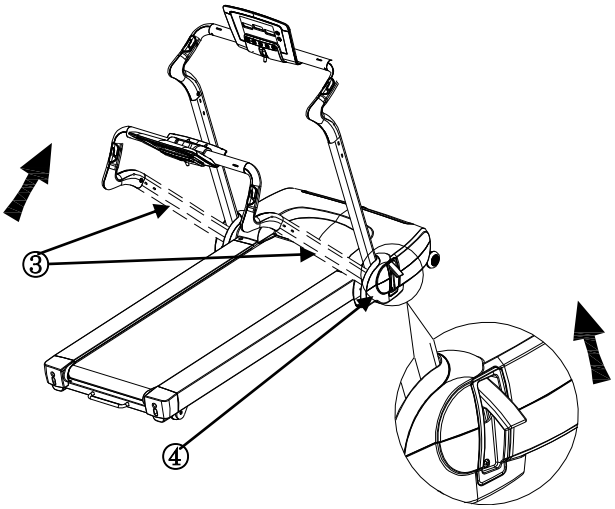


立ち上げ解除方法　※　傾けた際に移動用キャスターが機能しますので、十分ご注意下さい。

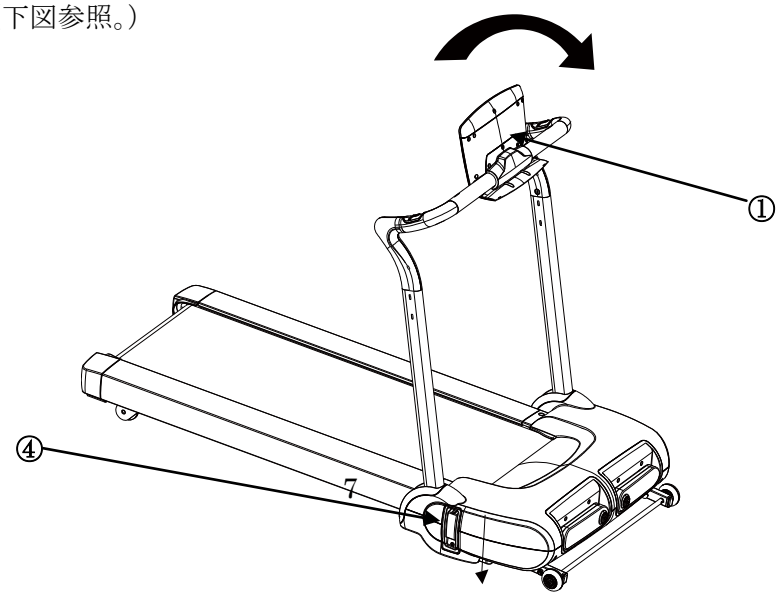
1　⑦エンドグリップを両手でしっかりと握り、本機下方フレームに軽く足を添えながら、矢印の方向へ、安全に本機を降ろして下さい。その際、自重により転倒防止ストッパーは自動的に格納されます。（下図参照。）



2　④ロックレバーを矢印の方向へ引き上げ、ロックを解除し、③支柱を矢印の方向へ完全に立ち上げ、折りたたみを解除して下さい。（下図参照。）



3　支柱を完全に立ち上げ、解除した④ロックレバーを矢印の方向へ倒し、支柱をロックして下さい。支柱が完全にロックされた事をベルトに乗り確認し、①メーターを運動中に見やすい角度（前方）へ倒して下さい。（下図参照。）



角度調整方法

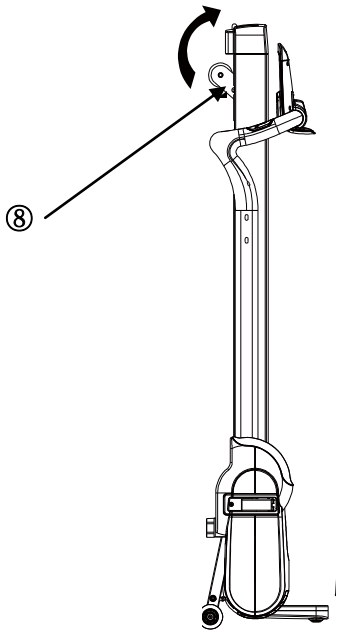
本体は平坦（角度：０度）と上り坂（最大傾斜角度：約３．５度）の２つの角度を変えて運動することが出来ます。

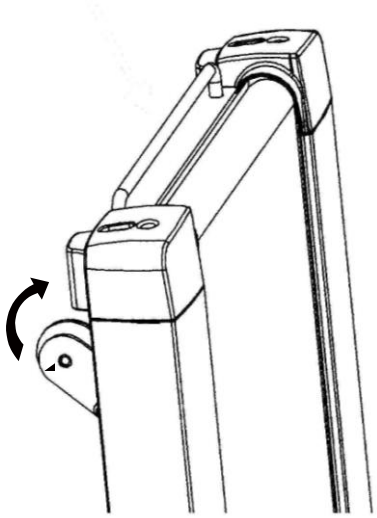
角度を上げたい場合

１　５ページを参考に、安全に本機を立ち上げて下さい。

２　⑧角度調整部を完全に最後まで、矢印の方向へ引き出して下さい。（下図参照。）

３　６ページを参考に、安全に本機の立ち上げを解除して下さい。



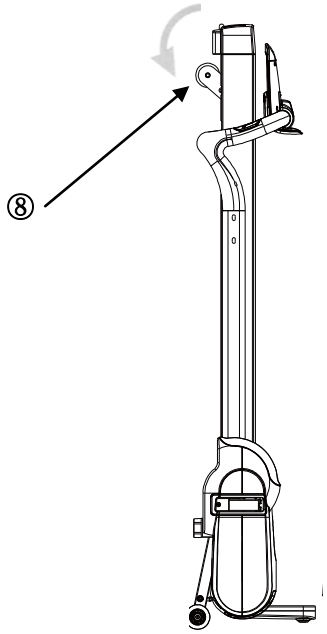


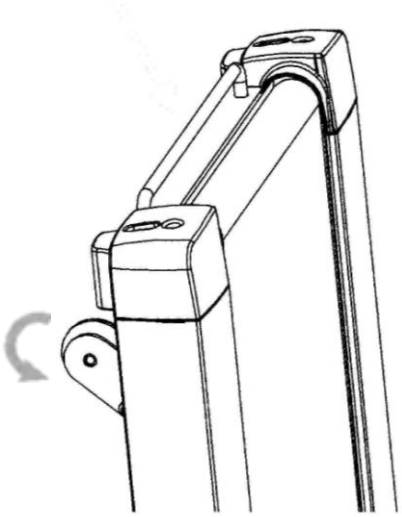
角度を下げたい場合

１　５ページを参考に、安全に本機を立ち上げて下さい。

２　⑧角度調整部を完全に最後まで、矢印の方向へ収納して下さい。（下図参照。）

３　６ページを参考に、安全に本機の立ち上げを解除して下さい。





本機移動方法

移動

本機は立ち上げた状態を傾けることで移動用キャスターが機能し、前後移動することが出来ます。

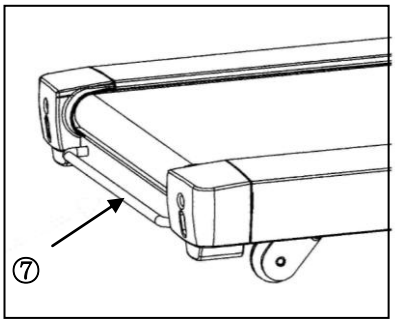
移動方法

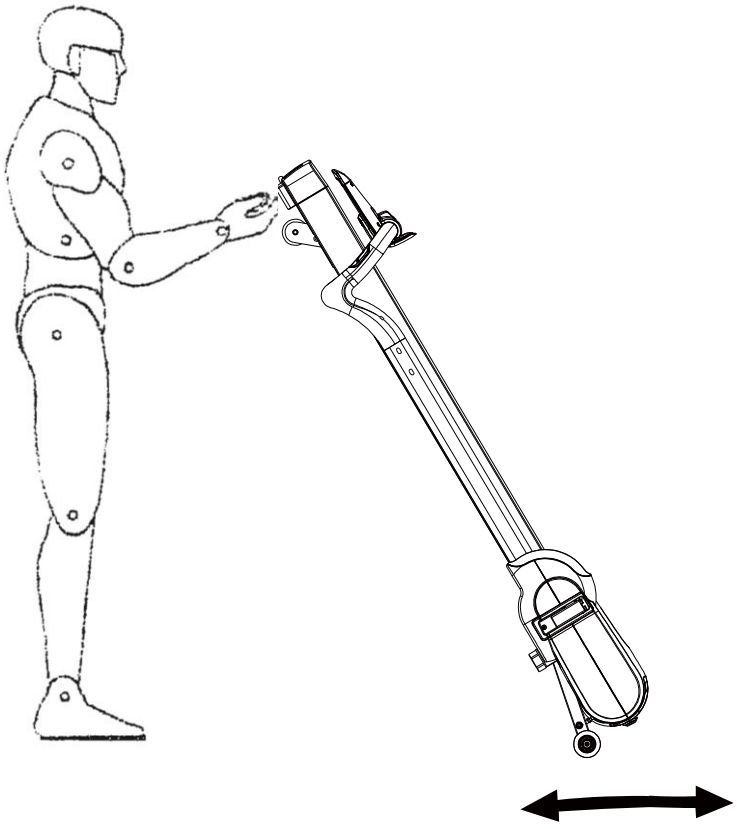
1　５ページを参考に、安全に支柱を折り畳んで下さい。

2　⑦エンドグリップを両手でしっかりと握りながら本機を傾け、移動用キャスターにてゆっくりと前後に移動して下さい。（下図参照）

※　移動用キャスターにて床面、カーペット等に傷、汚れ等々が付く可能性がありますので、移動の際は十分ご注意下さい。

注 本機を傾ける際、重量物ですので十分ご注意の上、移動して下さい。





仕様

品名... トレッドミル
品番... TAPI12（タピ）
材質構造... スチールパイプ／ABS 樹脂
メーター... ABS 樹脂
表示方式... 液晶パネル
表示... 時間・距離・カロリー・心拍数・速度・プログラム
脈拍検知方式... グリップ式
重量／寸法... 51kg　幅 77×奥行 160×高 125 cm
使用用途... 歩行・走行用
傾斜角度調整... 手動式
駆動形式... 電動式
電源... AC100V　50～60HZ
消費電力... 30～1000W
コードの長さ... 4m
ベルト支持構造... 摩擦式
ベルト幅長さ... 40×120cm
ローラー... 2 本
ベルト... PVC
モーター... 2.5 馬力（ピーク時）

fitcrew

トレッドミル

タ　ピ
Ｔ Ａ Ｐ Ｉ １２

運用マニュアル

◎　ご使用前にこのマニュアルを最後までお読み頂き、内容をよく理解されてから正しくご使用下さい。
◎　この説明書は手近なところに大切に保管して下さい。
◎　ご不明な点がある場合その都度読み直して頂き、正しくご使用下さい。
◎　本機は家庭用です。

起動から終了までの流れ

警　告

電源コードは壁などのコンセントへ直接、接続して下さい。延長コードを使用されますと、低電圧状態を引き起こし、速度調節の制御が出来なくなる恐れがあります。絶対に使用しないで下さい。

起動方法

１　本機を折り畳んでいる状態なら、折りたたみを解除し、運動できる状態にして下さい。

※　**この時床保護マットをトレッドミルと床との接地する場所にご使用下さい。**

２　部品・工具図の電源コードを本体にある電源コード差込口に奥までしっかりと差込んで下さい。

３　<u>電源コードを延長コード等、中継させるものを間に入れずに直接コンセントに差込んで下さい。</u>

※ <u>延長コード等をご使用された場合、低電圧状態を引き起こし思わぬ故障や誤作動を誘発する恐れがあります。</u>

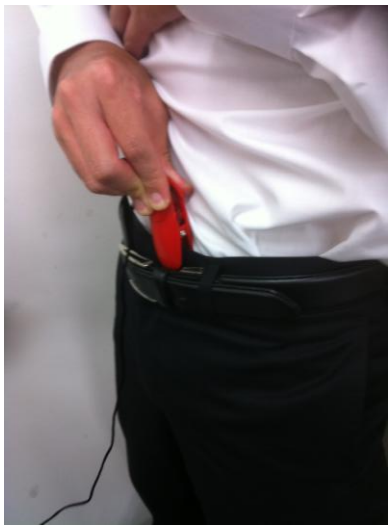
４　電源スイッチを入れて下さい。尚、電源が入ると電源スイッチが点灯します。

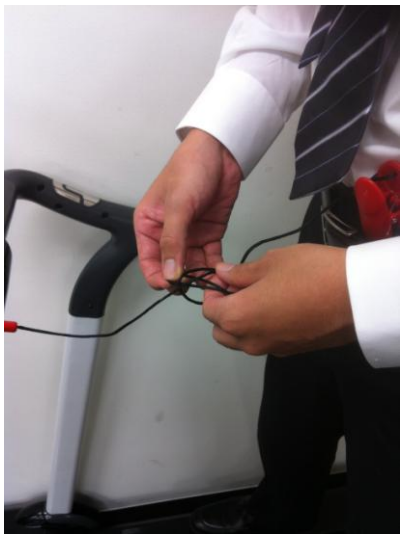
※　**電源 ON はスイッチを－側に OFF の場合は○側に入れて下さい。**

5　手を伸ばしコンピュータパネルのストップ・決定ボタンに届く位置から 10 センチ前の左右サイドレールに立ち、コンピュータ中央下部にある差込口に安全ピンを『カチッ！』と音がするまで深く差込んで下さい。

6　安全ピンより伸びている紐の先端にあるクリップをウエストなどの位置で身体に密着する場所につけ、紐が水平に張る状態で容易に安全ピンが外れるような長さに縛って調整して下さい。

※　安全ピンは、ウエストなどの位置で身体に密着する場所につけて下さい。





※　上着の裾・胸部などの安全ピンが水平とならない・クリップが外れ易い場所は絶対にお止め下さい。

スピードについていけない時（後ろに下がった時）に紐が引っ張られ、安全ピンが抜ける事により、ベルトが自動的に止まり、全ての作動が停止します。

※　安全ピンは水平に伸びた時のみ有効となり、上下に引っ張られる状態では外れない場合があります。

“重要！！”

<u>真直ぐ後ろに下がり安全ピンが間違いなく外れる事を必ずご確認下さい。</u>
<u>万一外れない場合は、クリップ位置の調整・紐の長さの調整を再度行い、容易に安全ピンが外れるような長さ、角度に調節して下さい。</u>

7　運動目的に合わせコンピュータの操作方法を参考に設定し、ベルトが始動を始めてからベルトに乗り運動を始めて下さい。

心拍数表示

運動中、ハンドルにあるハンドルセンサーを両手で握ることにより表示画面に心拍数が表示されます。

ハンドルセンサー

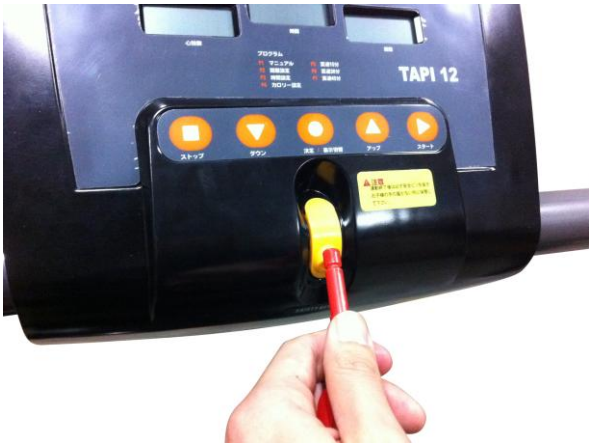
握っても表示されない場合は、手をこすり合わせてから再度握って下さい。
尚、脈拍を目標とした運動方法は、運動中の脈拍のページをご参考下さい。
※脈拍数値は目安です。

終了方法

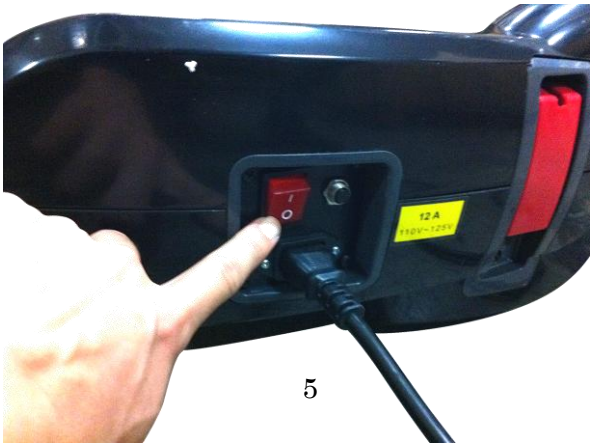
1　目標運動終了もしくは運動を終了する場合、まず十分にスピードを落とし安全に左右サイドレール中央部に乗って下さい。

2　ベルトが停止していない場合、ストップ／決定ボタンを２回押して下さい。

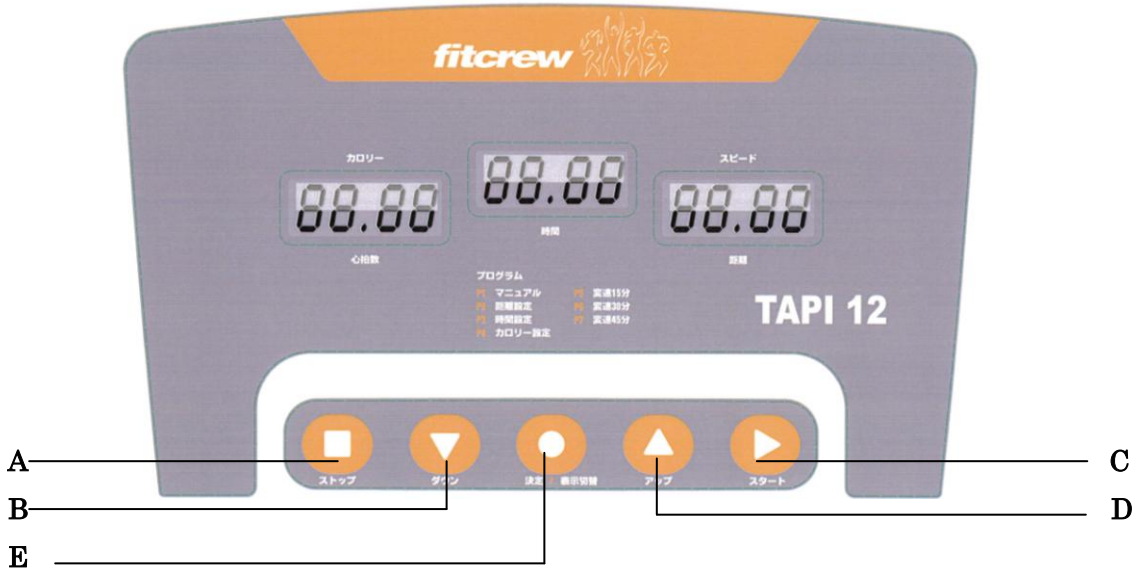
※　安全ピンを完全に引き抜くことでも本機を停止することが出来ます。



3　安全に本機より降り、電源スイッチを切りコンセントから電源コードを抜いて下さい。



コンピュータパネル内ボタン名称



A　ストップボタン
B　ダウンボタン
C　スタートボタン
D　アップボタン
E　決定／表示切り替えボタン

※ 画面表示自動消灯機能（オートオフ機能）

本機が一時停止もしくは完全に停止後何も操作がなされない場合、約５分後に表示画面が消灯します。

解除方法：コンピュータパネル内のいずれかのボタンを押すことにより画面が表示されます。

※　重要：メーター内表示切り替えについて

運動中表示情報を切替える事が出来ます。

運動中、決定／表示切り替えボタンを押す度毎に２段階表示を切り替えることが出来ます。

１　初期状態（Aパターン）
　速度・時間・スピードのみを表示します。

２　切り替え時（Bパターン）
　距離・時間・心拍数のみを表示します。

※ 決定／表示切り替えボタンを２回押すと初期状態（Aパターン）に戻ります。

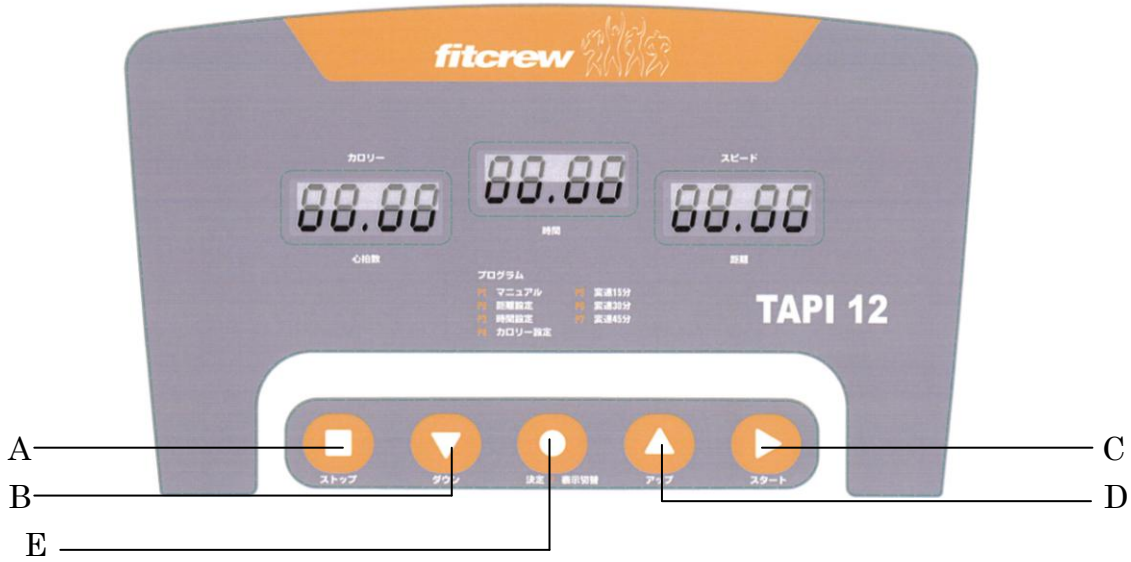
※ 表示する情報は固定となりますが、切り替え時（Bパターン）スピードを変化させる事で初期状態（Aパターン）に表示は戻ります。

トレーニングプログラム

本機には７つのプログラムがあります。

● Ｐ１　マニュアルプログラム（クイックスタートプログラム）

このプログラムは目標とするものを設定せずに運動頂くものです。ご購入直後の本機に慣れていない時期には、本プログラムの御使用をお勧めします。

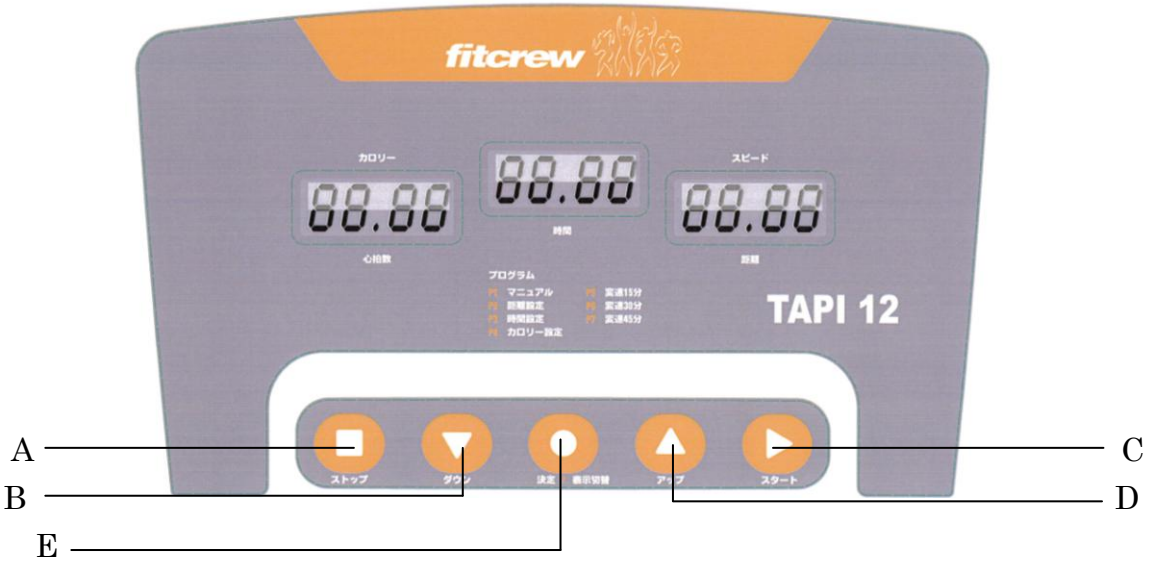


１　Ｄボタンもしくは、Ｂボタンを押して数値を増減させ速度／距離表示部に“Ｐ１”を表示させて下さい。
２　Ｅボタンを１回押して下さい。
３　Ｃボタンを押して下さい。ベルトが０．８㎞／ｈで動き出します。
４　Ｄボタンでスピードを上げ、Ｂボタンでスピード下げることが出来ます。
５　本機を一時停止する場合はＡボタンを１回押して下さい。
６　一時停止後再びＡボタンを１回押すことでプログラムＰ１は解除され、速度／距離表示部に“Ｐ１”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。

※ スピードは 0.8 ㎞／ｈ～14 ㎞／ｈの間で増減可能です。

● Ｐ２　目標距離設定プログラム

このプログラムは、目標距離を設定し、運動して頂くものです。設定した距離よりカウントダウンで表示され、終了すると自動的に停止します。



１　Ｄボタンもしくは、Ｂボタンを押して数値を増減させ速度／距離表示部に“Ｐ２”を表示させて下さい。

２　Ｅボタンを１回押して下さい。速度／距離表示部に“０．０”が点滅している事を確認して下さい。

３　Ｄボタンもしくは、Ｂボタンを押して数値を増減させ、目標距離を表示させて下さい。

４　Ｅボタンを押して下さい。

５　Ｃボタンを押して下さい。ベルトが０．８㎞／ｈで動き出します。

６　Ｄボタンでスピードを上げ、Ｂボタンでスピード下げることが出来ます。

７　本機を一時停止する場合はＡボタンを１回押して下さい。

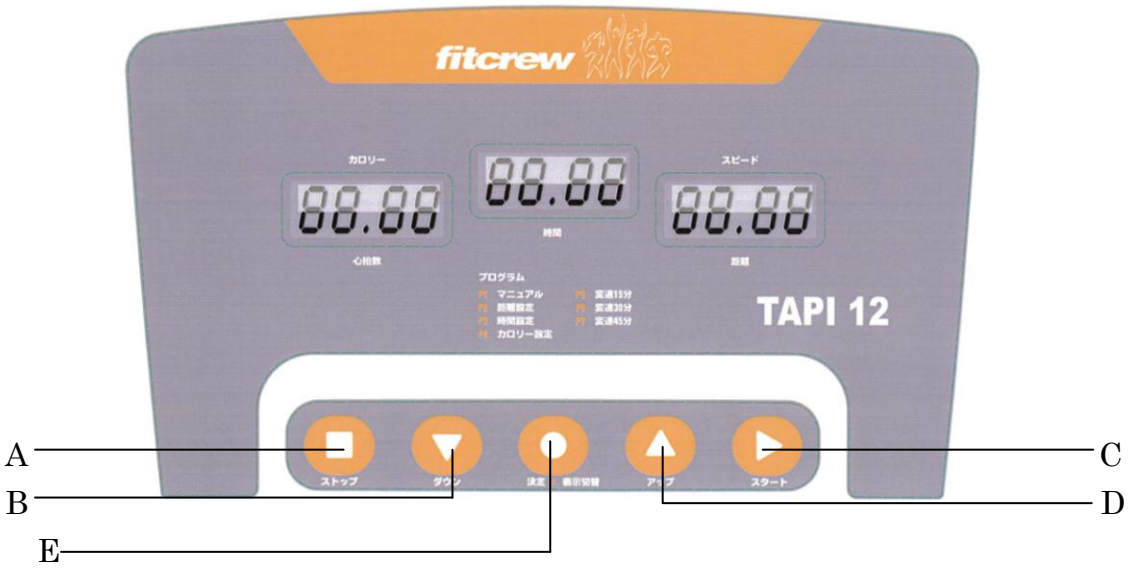
８　一時停止後再びＡボタンを１回押すことでプログラムＰ２は解除され、メイン表示部に“Ｐ２”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。

※ スピードは0.8㎞／ｈ～14㎞／ｈの間で増減可能です。

※ 目標距離設定は０．１（１００㍍）～９９．９（９９．９㌔）までとなっています。
尚、目標距離は０．１㌔（１００㍍）単位での設定となります。

● Ｐ３目標時間設定プログラム

このプログラムは、目標時間を設定し、運動して頂くものです。設定した時間よりカウントダウンで表示され、終了すると自動的に停止します。

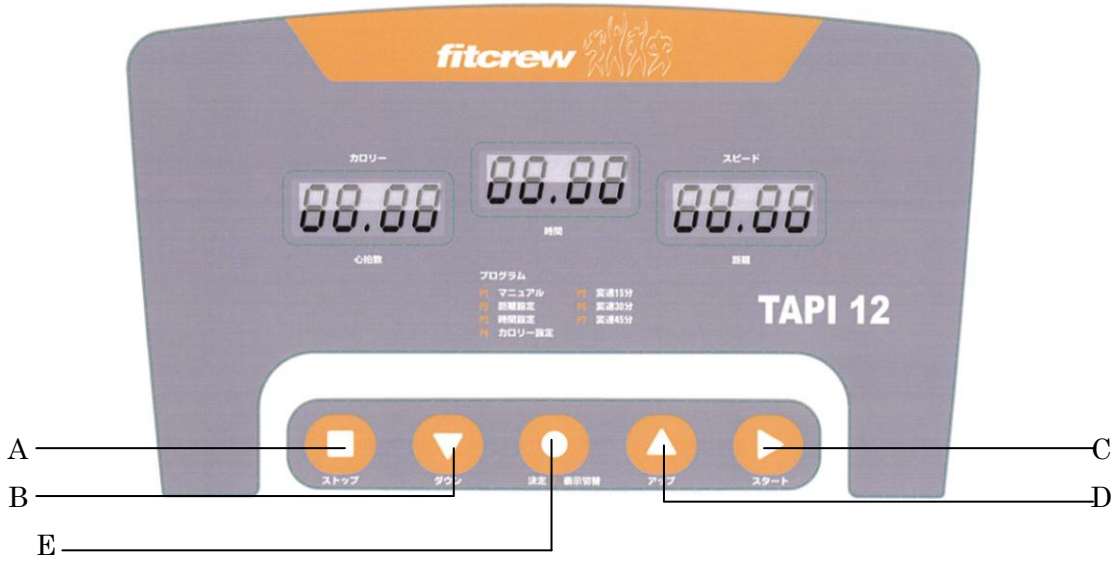


1　Ｄボタンもしくは、Ｂボタンを押して数値を増減させ速度／距離表示部に“Ｐ３”を表示させて下さい。
2　Ｅボタンを１回押して下さい。速度／距離表示部の“Ｐ３”の点滅が止まり時間表示部に“００：００”が点滅している事を確認して下さい。
3　Ｄボタンもしくは、Ｂボタンを押して数値を増減させ、目標時間を表示させて下さい。
4　Ｅボタンを押して下さい。
5　Ｃボタンを押して下さい。ベルトが０．８㎞／ｈで動き出します。
6　Ｄボタンでスピードを上げ、Ｂボタンでスピード下げることが出来ます。
7　本機を一時停止する場合はＡボタンを１回押して下さい。
8　一時停止後再びＡボタンを１回押すことでプログラムＰ３は解除され、メイン表示部に“Ｐ３”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。

※ スピードは 0.8 ㎞／ｈ～14 ㎞／ｈの間で増減可能です。
※ 目標時間設定は１：00（１分）～99：00（９９分）までとなっています。
尚、設定時間は１分単位での設定となり秒単位では設定出来ません。

● Ｐ４　目標消費カロリー設定プログラム

このプログラムは、目標消費カロリーを設定し、運動して頂くものです。設定した消費カロリーよりカウントダウンで表示され、終了すると自動的に停止します。



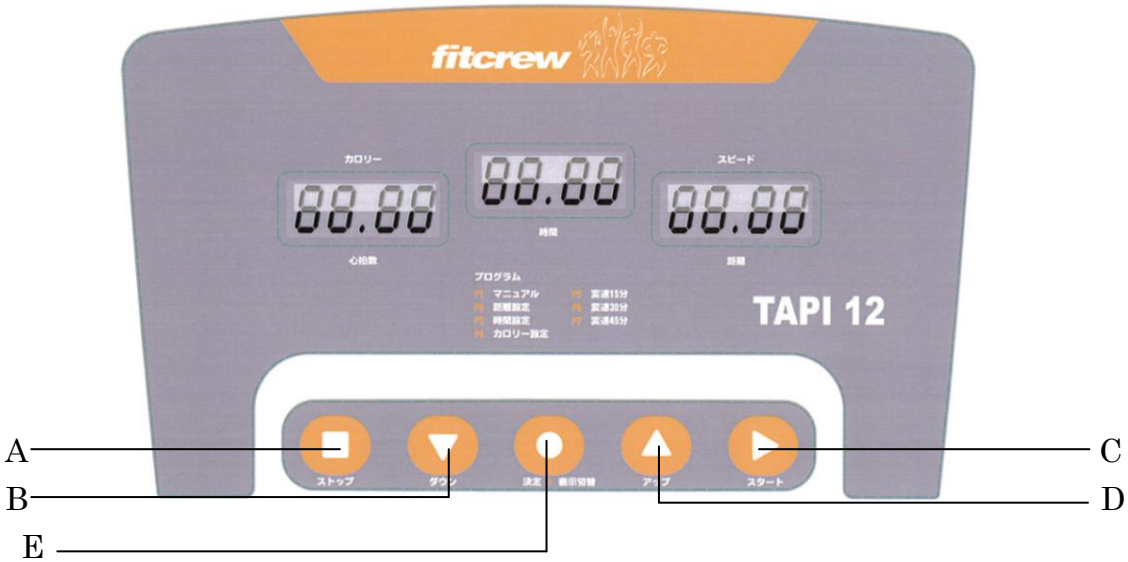
１　Ｄボタンもしくは、Ｂボタンを押して数値を増減させ速度／距離表示部に“Ｐ４”を表示させて下さい。
２　Ｅボタンを１回押して下さい。速度／距離表示部の“Ｐ４”の点滅が止まりカロリー／心拍表示部に“０”が点滅している事を確認して下さい。
３　Ｄボタンもしくは、Ｂボタンを押して数値を増減させ、目標消費カロリーを表示させて下さい。
４　Ｅボタンボタンを押して下さい。
５　Ｃボタンを押して下さい。ベルトが０．８㎞／ｈで動き出します。
６　Ｄボタンでスピードを上げ、Ｂボタンでスピード下げることが出来ます。
７　本機を一時停止する場合はＡボタンを１回押して下さい。
８　一時停止後再びＡボタンを１回押すことでプログラムＰ４は解除され、速度／距離表示部に“Ｐ４”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。

※ スピードは 0.8 ㎞／ｈ～14 ㎞／ｈの間で増減可能です。
※ 目標消費カロリー設定は１（１㌔㌍）～１９９９（１９９９㌔㌍）までとなっています。尚、目標消費カロリーは１㌔㌍単位での設定となります。

● Ｐ５　１５分変速プログラム

このプログラムは毎回同じ１５分間の運動を目的とし、時間経過でレベルごとに速度が変化するものです。速度の変化状況は下図をご参考下さい。１５分の間に時速が０．８㎞／ｈ～９．６㎞／ｈまで変化しますので本機のスピードに慣れた方の御使用をお勧めします。１５分経過すると自動的に停止します。

注意：本プログラム使用中でもスピードの上げ下げは出来ますが、１分単位でプログラムされているスピードに戻りますので急なスピード変化が生じます。転倒などの事故の原因となりますので、設定されているスピードをお勧めします。以上のことによりこのプログラムではスピードの増減方法についての記載をしていません。



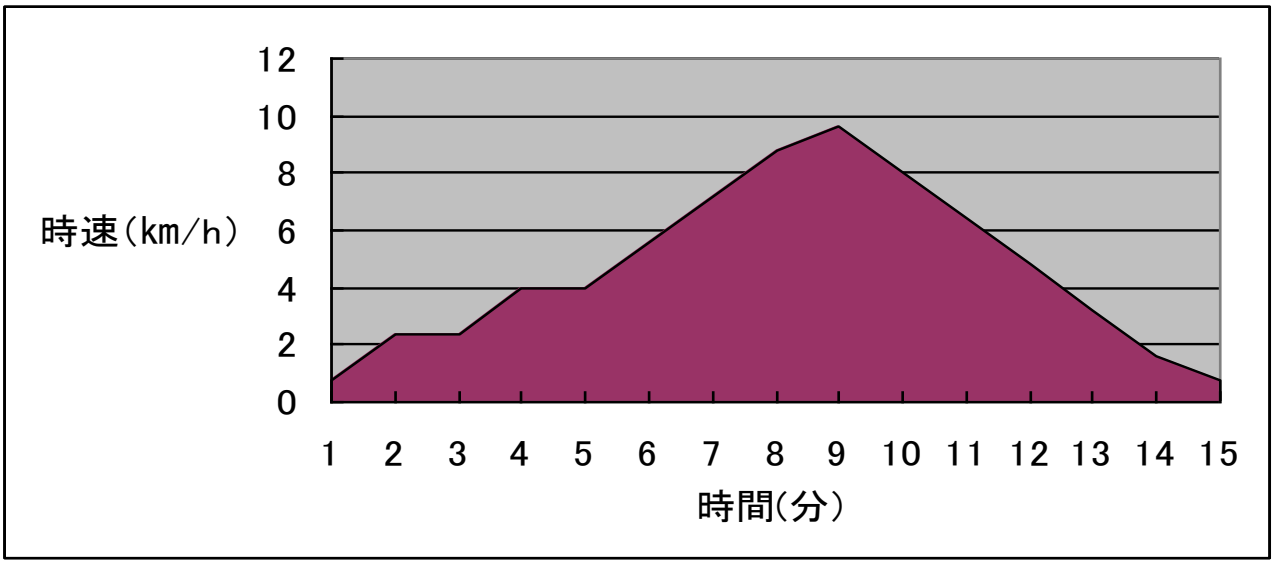
１　Ｄボタンもしくは、Ｂボタンを押して数値を増減させ速度／距離表示部に“Ｐ５”を表示させて下さい。

２　Ｅボタンを１回押して下さい。

３　Ｃボタンを押して下さい。

４　本機を一時停止する場合はＡボタンを１回押して下さい。

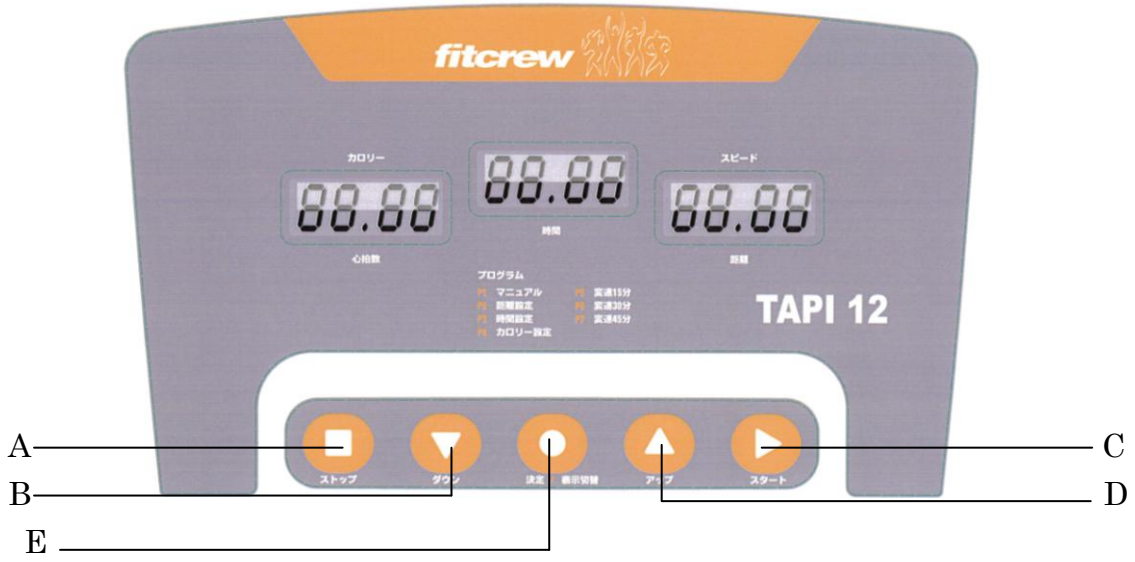
５　一時停止後再びＡボタンを１回押すことでプログラムＰ５は解除され、速度／距離表示部に“Ｐ５”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。



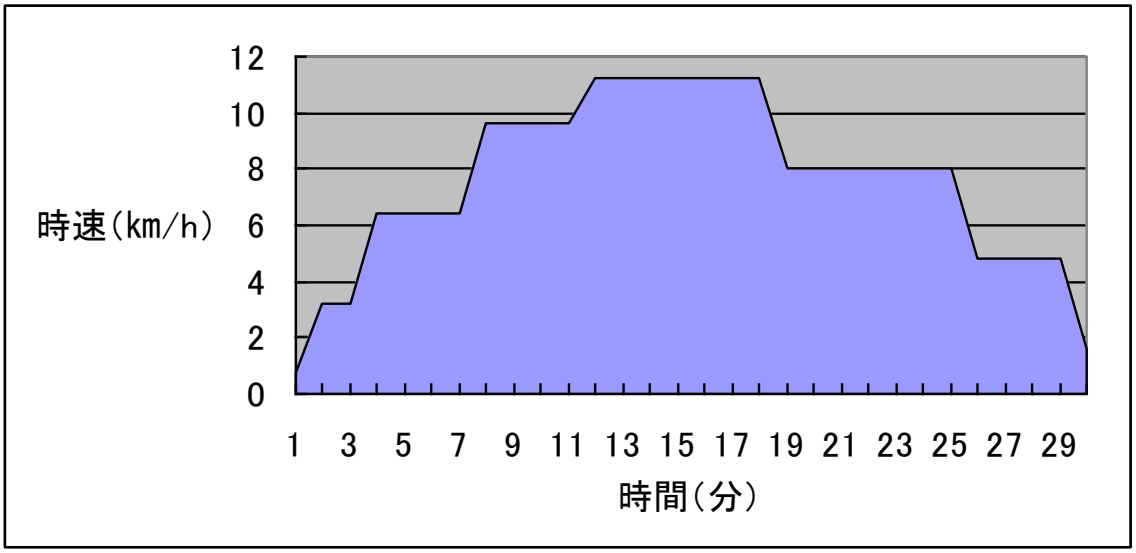
● Ｐ６　３０分変速プログラム

このプログラムは毎回同じ３０分間の運動を目的とし、時間経過でレベルごとに速度が変化するものです。速度の変化状況は下図をご参考下さい。３０分の間に時速が０．８㎞／ｈ～１１．２㎞／ｈまで変化しますので本機スピード変化に慣れた方の御使用をお勧めします。３０分経過すると自動的に停止します。

注意：本プログラム使用中でもスピードの上げ下げは出来ますが、１分単位でプログラムされているスピードに戻りますので急なスピード変化が生じます。転倒などの事故の原因となりますので、設定されているスピードをお勧めします。以上のことによりこのプログラムではスピードの増減方法についての記載をしていません。



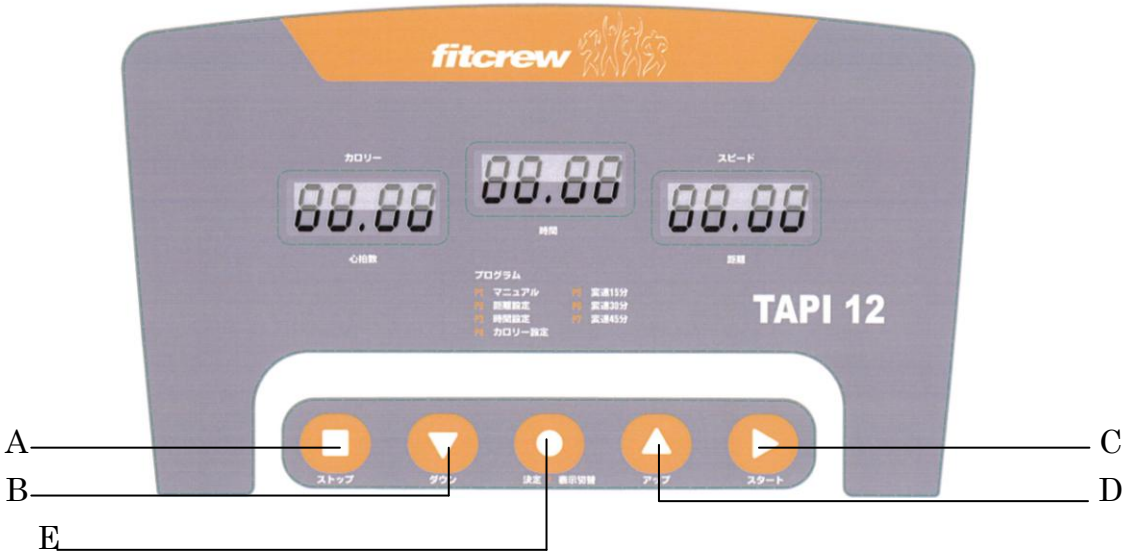
１　Ｄボタンもしくは、Ｂボタンを押して数値を増減させ速度／距離表示部に“Ｐ６”を表示させて下さい。
２　Ｅボタンを１回押して下さい。
３　Ｃボタンを押して下さい。
４　本機を一時停止する場合はＡボタンを１回押して下さい。
５　一時停止後再びＡボタンを１回押すことでプログラムＰ６は解除され、速度／距離表示部に“Ｐ６”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。



● Ｐ７　４５分変速プログラム

このプログラムは毎回同じ４５分間の運動を目的とし、時間経過ごとに速度が変化するものです。速度の変化状況は下図をご参考下さい。４５分の間に時速が１．６㎞／ｈ～９．６㎞／ｈまで変化しますので本機のスピードに慣れた方の御使用をお勧めします。４５分経過すると自動的に停止します。

注意：本プログラム使用中でもスピードの上げ下げは出来ますが、１分単位でプログラムされているスピードに戻りますので急なスピード変化が生じます。転倒などの事故の原因となりますので、設定されているスピードをお勧めします。以上のことによりこのプログラムではスピードの増減方法についての記載をしていません。



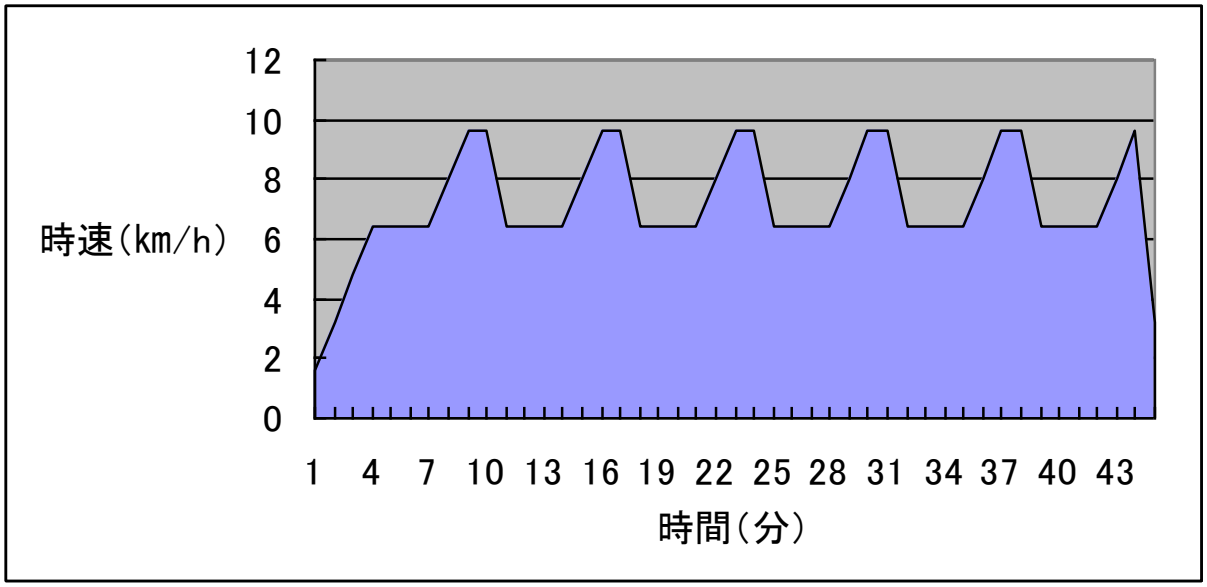
１　Ｄボタンもしくは、Ｂボタンを押して数値を増減させ速度／距離表示部に“Ｐ７”を表示させて下さい。

２　Ｅボタンを１回押して下さい。

３　Ｃボタンを押して下さい。

４　本機を一時停止する場合はＡボタンを１回押して下さい。

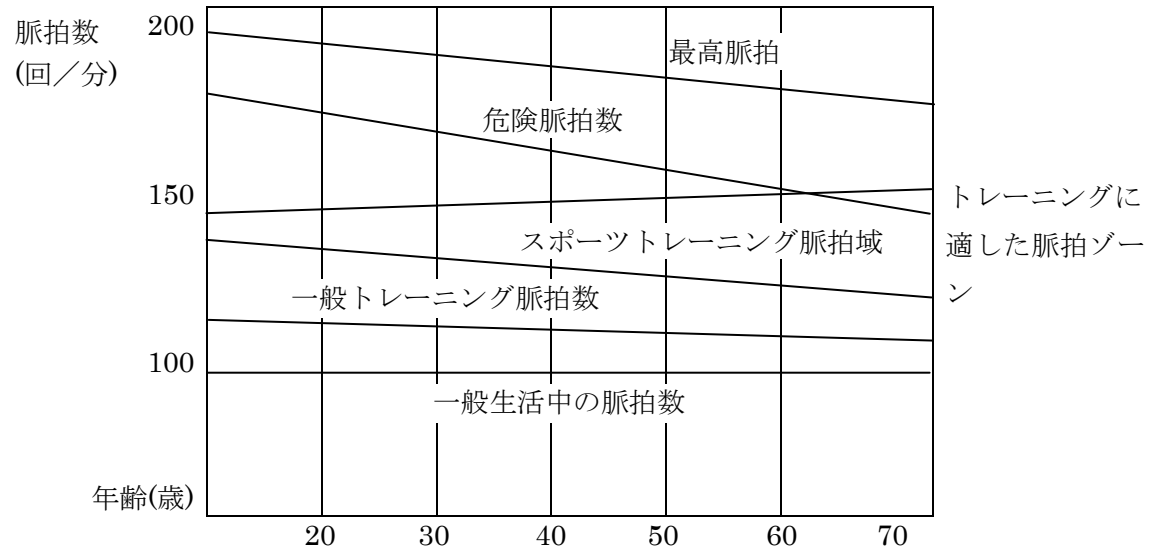
５　一時停止後再びＡボタンを１回押すことでプログラムＰ７は解除され、速度／距離表示部に“Ｐ７”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。



運動中の脈拍

■ トレーニング中にめまいや吐き気が生じた場合や、運動が非常にきつく感じた場合、無理をしないで直ちに運動を中止してください。

拍脈から見た運動の目標域



運動を始めてから 15 分位は体内のグリコーゲンをエネルギーとして運動し、それ以後は体の脂肪を燃焼させエネルギーに変換し、運動をします。従って、減量には 15 分以上の運動が大切です。

	10 才	15 才	20 才	25 才	30 才	35 才	40 才	45 才	50 才	55 才	60 才	65 才	70 才
①	133	132	130	129	127	126	124	123	122	120	119	117	116
②	146	144	142	140	138	137	135	133	132	130	128	126	125
③	158	156	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	134

① ニコニコトレーニング
一般の人がトレーニングをするうえで、最も効果的括標準的な脈拍です。
② ややハードなトレーニング
体力をつけたい方はこのレベルの脈拍数で挑戦してください。飛ばしすぎないよう、マイペースで無理のないトレーニングをしてください。
③ スポーツトレーニング
比較的、動きの激しいスポーツ選手に適した脈拍数値です。個人差がありますので、あくまでも自分に合ったトレーニングをしてください。

保守・運用

保守・運用に係わるページは次ページの保守・運用参考図をご参考下さい。

※注意　メンテナンス（ベルト調整・清掃等）を行う際は下記メンテナンス方法以外で行うことでベルトに手や衣類が巻き込まれる危険があります。

※注意　15 ページ・16 ページの作業を行う際は、最初に電源コードを完全に壁のコンセントより抜いてから行って下さい。

ウォーキングベルトの調整

本機はウォーキングベルト（以下：ベルト）を前後のローラーで引き合い、張りを持たせることで円滑な走行をさせています。

ベルトの張りの目安はベルト中ほどの左右どちらか片方の端をつまみ上げ､約 5 ㎝持ち上がる状態です。

ベルト調整には六角レンチをご使用下さい。

● **ベルトが 5 ㎝以上持ち上がる場合（使用中ベルトが止まってしまう／滑ってしまう）**

1　右調整ネジに六角レンチを差込右回しで９０度回して下さい。
2　左調整ネジに六角レンチを差込右回しで９０度回して下さい。
3　ベルト中ほどの左右どちらか片方の端をつまみ上げ、約 5 ㎝持ち上がる状態に調節できたか確認して下さい。
4　まだベルトが 5 ㎝以上持ち上がる場合は上記１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

● **ベルトが 5 ㎝持ち上がらない場合（ベルトが左右に寄っていないが音がする）**

1　右調整ネジに六角レンチを差込左回しで９０度回して下さい。
2　左調整ネジに六角レンチを差込左回しで９０度回して下さい。
3　ベルト中ほどの左右どちらか片方の端をつまみ上げ、約 5 ㎝持ち上がる状態に調節できたか確認して下さい。
4　まだベルトが 5 ㎝以下である場合は上記１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

● **ベルトが右に寄っている場合**

1　右調整ネジに六角レンチを差込ベルトの寄りに応じて右回しで約４５～１８０度回して下さい。
2　本機を起動させマニュアルプログラム（Ｐ１）でスタートをし、スピードを“５．０㎞／ｈ”まで上げて下さい。
3　ベルトが徐々に左に寄ってきていることを確認して下さい。
4　まだベルトが右によっている場合は電源コードをコンセントから抜き、１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

● **ベルトが左に寄っている場合**

1　左調整ネジに六角レンチを差込ベルトの寄りに応じて右回しで約４５～１８０度回して下さい。
2　本機を起動させマニュアルプログラム（Ｐ１）でスタートをし、スピードを“５．０㎞／ｈ”まで上げて下さい。
3　ベルトが徐々に右に寄ってきていることを確認して下さい。
4　まだベルトが左によっている場合は電源コードをコンセントから抜き、１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

潤滑剤（シリコンスプレー）の使用

本製品のウォーキングボード（以下：ボード）には工場出荷時に潤滑剤が塗布されていますが、ご購入後の時間経過やご使用頻度に伴いベルトの裏側やボード上に埃が溜まる等の原因で摩擦が増大し、走行ベルトや、モーターの寿命が短くなるなどの現象がおき、本来の性能を維持できなくなりますので定期的に清掃と潤滑剤の噴霧が必要となります。

シリコンスプレーとは？

シリコン被膜により金属、プラスチック、ゴム、木、紙などの滑走をよくします。 耐熱性に優れ離型、ツヤ出し、静電気防止、防水にも効果を発揮します。

※シリコンスプレー塗布の注意点

走行ベルト・本体カバー・ハンドル等に付着した場合、シリコンスプレーの効果で滑り・転倒の恐れがありますので、シリコンスプレーにあります使用上の注意に従い滑りが無くなるまで拭き取って下さい。

潤滑剤使用の目安

ご購入後の初期段階の噴霧目安

・ご使用時間約１００時間もしくは、ご購入後約３ヶ月の経過に伴い工場出荷時の潤滑剤の効果が徐々に無くなってきますので、市販のシリコンスプレーをホームセンター等でご購入頂き噴霧下さい。

上記以後の噴霧目安

- ２週間以上ご使用のない場合は、必ず噴霧して下さい。
- 月間１５時間以内のご使用の場合は、１ヶ月に１度噴霧して下さい。
- 月間１５時間以上のご使用の場合は、２週間に１度噴霧して下さい。

潤滑剤の使用方法

ベルトの中ほどの左右どちらか片側の端をつまみ上げボード全体に約２秒間噴霧して下さい。

※ 注意　潤滑剤を多量に噴霧するとベルトの作動にかえって悪影響（ベルトが滑る）を与えます。

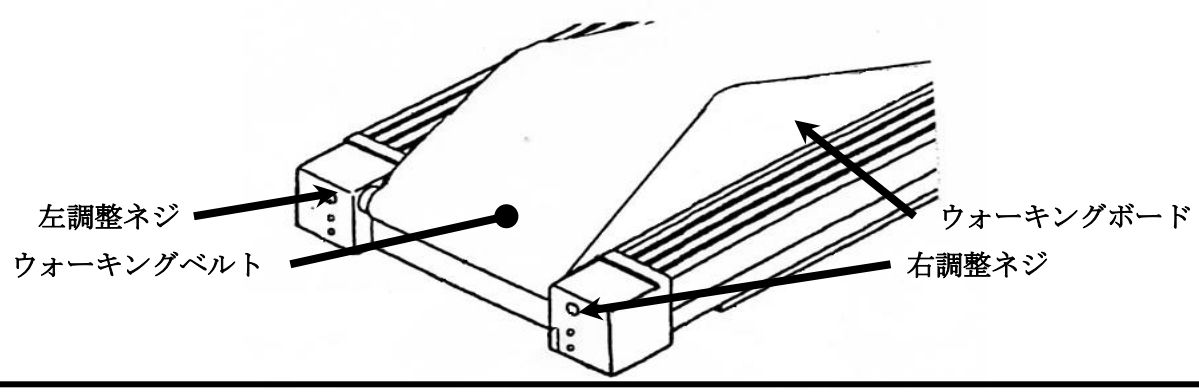
※ 注意　CRC556 等の機械油を潤滑油代わりに使用しますとかえって滑りを悪くします。

ウォーキングボードの清掃方法

ボード上には埃が溜まり滑りが悪くなります。年１回を目安として清掃を行って下さい。

1　右調整ネジに六角レンチを差込左回しで約１８０～３６０度回して下さい。
2　左調整ネジに六角レンチを差込左回しで約１８０～３６０度回して下さい。
3　ベルトの中ほどの左右どちらか片側の端をつまみ上げボード全体に手が入るかを確認して下さい。
4　手がまだ全体まで入らない場合は上記１～３を繰り返して下さい。
5　乾いた布でボードを拭いて下さい。
6　右調整ネジに六角レンチを差込右回しで上記１までに回した分だけ回して下さい。
7　左調整ネジに六角レンチを差込右回しで上記２までに回した分だけ回して下さい。
8　潤滑剤の使用方法を参考に潤滑剤を噴霧して下さい。

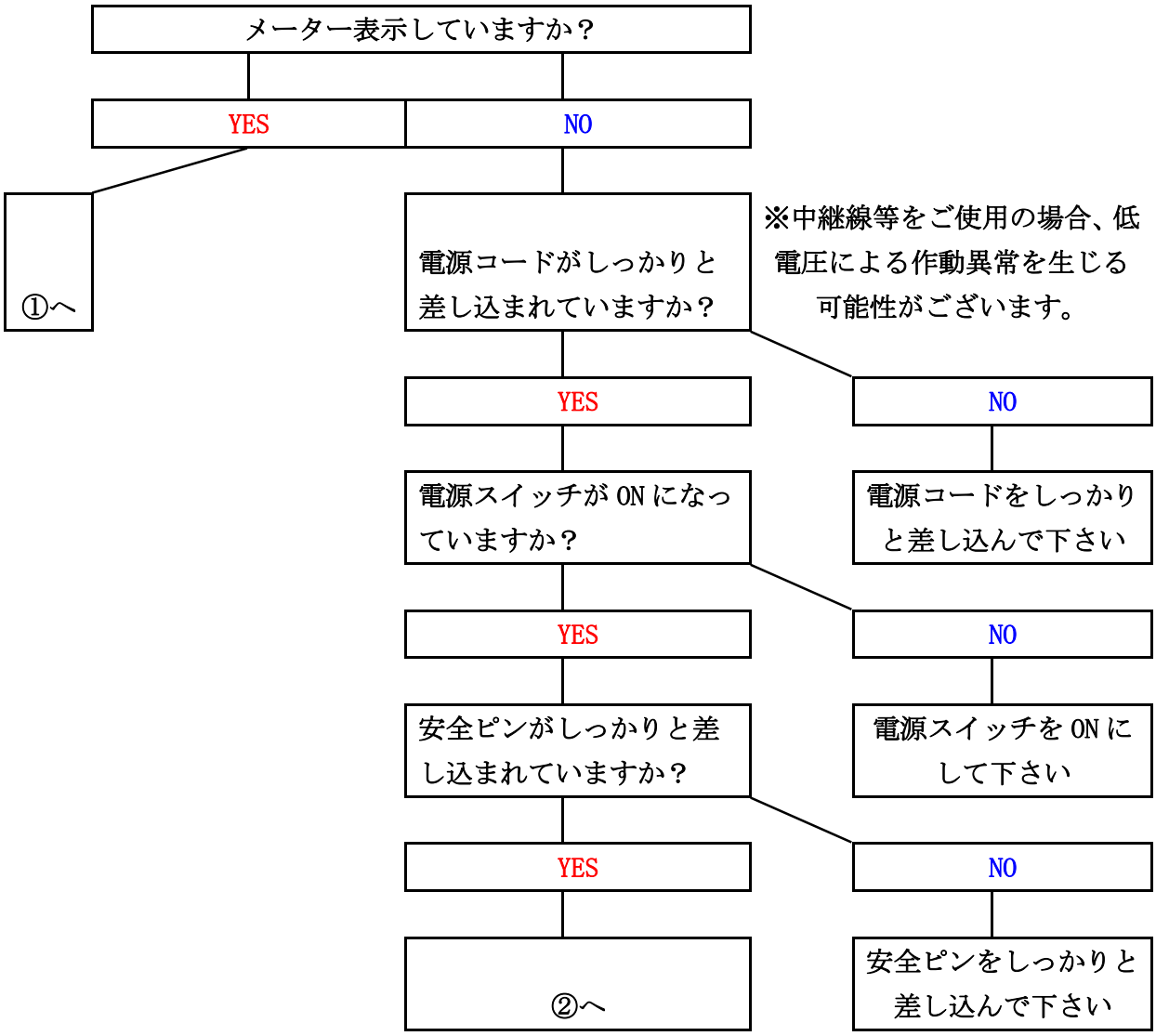
保守・運用参考図



故障かなと思ったら

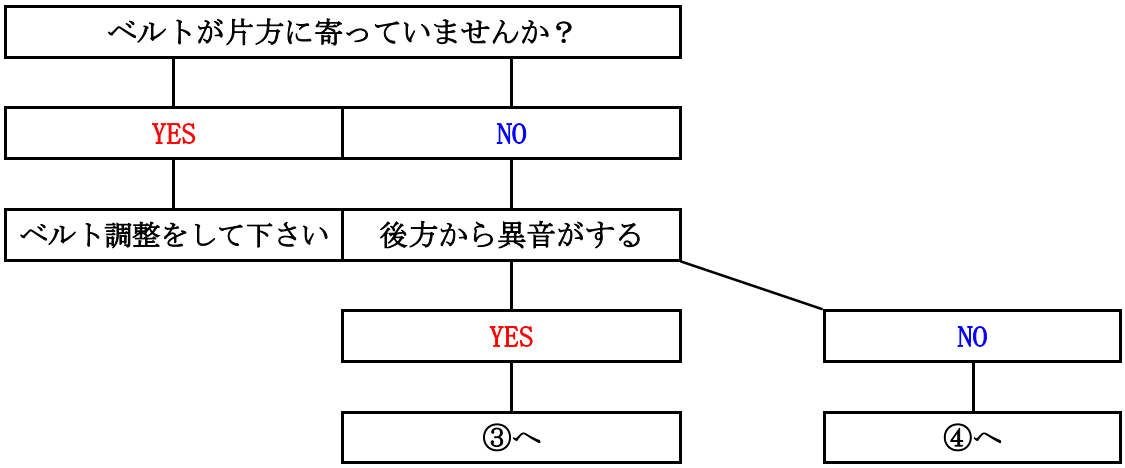
下記のような症状が起こった場合は、故障と判断される前に下記の点をお調べください。

動かない場合



①メーター基盤、もしくはモーター基盤に問題がある可能性があります。
②モーター基盤に問題がある可能性があります。
③後ローラーに問題がある可能性があります。
④前ローラー、その他に問題がある可能性があります。
※上記の詳細、ご質問等々につきましては販売店、又は当社までご連絡下さい。

異音がする場合



①メーター基盤、もしくはモーター基盤に問題がある可能性があります。
②モーター基盤に問題がある可能性があります。
③後ローラーに問題がある可能性があります。
④前ローラー、その他に問題がある可能性があります。
※上記の詳細、ご質問等々につきましては販売店、又は当社までご連絡下さい。

消耗部品について

次の部品は消耗品です。
ご希望の際はお買い上げ店、もしくは輸入販売元にて下図を参考にお求めください。

名称
電源コード
安全ピン
モーター
モーターベルト
前ローラー
前ローラーシャフト
後ローラー
後ローラーシャフト
走行ベルト

保証書

※ この保証書は、以下の記載内容にて期間内に無償修理・交換を約束するものです。

(1) 通常の使用により万一欠陥が生じた場合は、当社もしくはお買上げ店までお申し出下さい。無償にて部品交換または修理・交換を致します。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等につきまして本保証書は適用されません。

- 本機移動、落下、転倒等による本機故障、及び損傷
- 本来の使用目的以外による故障、及び損傷
- 天災、地震、水害、落雷、地変等による故障、及び損傷
- 保管上の不備による故障、及び損傷
- 不当な修理、改造を施したもの
- 設置場所及び移動の際の床面の損傷

(2) 無償修理交換期間は、ご購入日より１年です。

(3) 本機は一般家庭用となりそれ以外でのご使用は、無償修理・交換の対象になりません。

(4) 本保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

(5) 本保証書は**日本国内のみ**有効です。

(6) 保障期間後の修理については運賃、諸費用は原則としてお客様負担となります。

(7) 本保証書は、お買上げ年月日、販売店名、販売店印が記載されていないと無効です。

※但し、商品をお届けした際の配送伝票がある場合はその限りではありません。

品　　名	トレッドミル　ＴＡＰＩ（タピ）１２
お買上げ日	年　　月　　日
お　名　前	
ご　住　所	
Ｔ　Ｅ　Ｌ	－　　－

輸入販売元　㈱ グリーンマスター・ジャパン

ホームページ　http://www.greenmasterjapan.com/

東京都大田区平和島 3－4－1－202 号　　受付時間
TEL:　0120－9494－71（フリーダイヤル）　月曜日～金曜日　(祝祭日除く)
FAX:　03－5762－7995　　AM 9:00～PM 5:00

送り状を添付して